

# 広報 おばま

No.836

8

AUG. 2023

悠久の歴史と風土が生きるまち  
～新たな時代の御食国若狭おばま～

特集

ネスト イン オ バ マ  
NEST INN OBAMA

“おばまに巣まう”を楽しむウェブマガジン



【表紙】子ども向け運動能力向上教室の「Kids play school」でカラーコーンを取る速さを競う加斗小学校児童（若狭鯉川シーサイドパーク）  
キッズプレイスクール

小浜市内の生産者の姿や新店舗・老舗といった「日常観光情報」を紹介

ネスト イン オバマ

# NEST INN OBAMA

## “おばまに巣まう”を楽しむウェブマガジン

■問い合わせ先 NEST INN OBAMA プロジェクト実行委員会（文化観光課内） ☎ 64・6020



▲ NEST INN OBAMA  
ウェブマガジン

皆さんは、小浜市内で人に「オススメ」したい店や行ってみたい場所はありますか。

小浜市内の情報が詰まったウェブマガジン※1「NEST INN OBAMA」では、小浜に巣（住）まう魅力を紹介するストーリー＝「物語」と共に、小浜の魅力をつくり支える店舗などのスポット＝「場所」を紹介しています。例えば、小浜市内の生産者の思いや新店舗から老舗、毎日の暮らしをつくる「日常観光情報」など、小浜を好きになる濃くて面白い内容を詰め込んでいます。

このウェブマガジンを読んで、小浜に暮らす楽しさを再発見してみませんか。

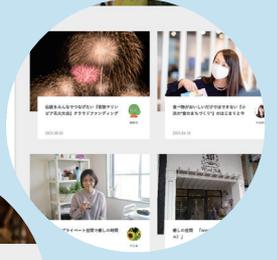
※1：ウェブマガジンとは、インターネット上で見られる雑誌のこと

### 市内の魅力ある物語や場所を紹介

たべる



すまう



めぐる



であう



はたらく



### NEST INN OBAMA ウェブマガジン開始から情報発信まで

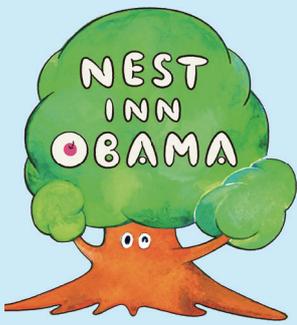
ウェブマガジン運営は「おばまチケット」から

NEST INN OBAMA ウェブマガジンは、令和2年度に開始。当初は、新型コロナウイルス感染症による経済対策として、市などで構成する「NEST INN OBAMA プロジェクト実行委員会」が発行した地域商品券「おばまチケット」の取扱店舗を紹介する役割を担っていました。現在は、北陸新幹線敦賀開業やその先を見据え、小浜のことに「好きな人たちが記事を制作

ウェブマガジンの記事の制作は、NEST INN OBAMA 編集部のほか、小浜のことが好きな個人や団体がウェブマガジンのクリエイター（作り手）として活動しています。クリエイターの皆さんは、写真撮影やインタビューなどの取材を元に記事を作成しています。

#### 【記事掲載までの手順】

- ① 取材先を決める  
編集部と相談し決定
- ② 取材先で写真撮影・インタビュー
- ③ 記事作成
- ④ 編集部の記事を送付  
編集部から修正依頼があれば対応して再度送付
- ⑤ ウェブマガジンに掲載



「たいぼっくん」  
小浜の魅力と共に育つ、  
小浜に巣まうご神木

## 「NEST INN OBAMA ウェブマガジン」を通して 小浜の魅力を発信してみませんか？

＼ クリエイターとして本格的に発信したい人 /

### □ NEST INN OBAMA のクリエイターとして登録・活動

クリエイターは、取材（写真撮影・インタビュー）や記事作成など、ウェブマガジンの記事制作の一連を担います。活動内容の詳細を知りたい人や登録を希望する人は、ウェブマガジン内の問い合わせフォーム（右の二次元コード）から編集部にご連絡してください。



▲ お問い合わせフォーム

＼ 気軽に発信したい人 /

Instagram ※2 で「#トキメキ小浜」を付けて投稿  
Instagram で「#トキメキ小浜」を付けた投稿が連動して  
ウェブマガジンに表示されます。方法は以下の手順で。

あなたの見つけた小浜の  
トキメキを共有しよう！

ステップ1



Instagram で「#トキメキ小浜」を付けて投稿する

ステップ2



ウェブマガジンに表示される  
連動して NEST INN OBAMA

※2：Instagram とは、利用者同士が情報のやり取りをして交流ができるインターネット上のサービス（SNS）の1つ

## 【インタビュー】ウェブマガジン運営への思い

現在のウェブマガジンは、誰かに伝えたいまちの物語や、まちの資産になる記事をつくり、読みやすさを優先としたデザインにしています。生産

発信を行っています。小浜に暮らす方の休日は、市外に出かけることが多いと聞きます。しかし、市外から引越して来た私は、こんなに歴史文化が深く、自然環境など魅力的な資産があるまちには他にないと驚きました。そのため、自分のようにちよつと違う角度から小浜を見つめてもらうことで、新たな魅力を再発見し、「小浜って面白い」という好循環が生まれて欲しいという思いで、

現在ウェブマガジンは、誰かに伝えたいまちの物語や、まちの資産になる記事をつくり、読みやすさを優先としたデザインにしています。生産

一緒に取材をするクリエイターになりたいという人は、写真の撮り方や文章の書き方などの基礎をお伝えしますので、ぜひ連絡してください。「#トキメキ小浜」での投稿もお待ちしております。

小浜に暮らす方の休日には、市外に出かけることが多いと聞きます。しかし、市外から引越して来た私は、こんなに歴史文化が深く、自然環境など魅力的な資産があるまちには他にないと驚きました。そのため、自分のようにちよつと違う角度から小浜を見つめてもらうことで、新たな魅力を再発見し、「小浜って面白い」という好循環が生まれて欲しいという思いで、

者や経営者など同じまちに暮らす素敵な人から直接話を聞くような感覚で、まちの豊かさや面白さを再発見して欲しいです。まちは一面だけを見るのではなく、見つけ方を変えると全然違う面が見えてきます。取材をすることは、知らなかったまちの魅力に出会うこと。そして、感じた魅力を伝え、喜んでもらうことは本当にうれしいことです。

自分のまちを面白がれる  
きっかけづくりに



NEST INN OBAMA  
ウェブマガジン編集長  
ほりこし かずたか  
堀越 一孝 さん (41 歳)

## オミクロン株対応ワクチンの令和5年「秋」開始接種が始まります

▶**対象者** 初回（1・2回目）接種を終了した  
5歳以上の人

▶**接種期間** 9月～12月末

▶**接種券** 8月中旬から順次発送予定

▶**使用するワクチン**

現在の流行主流株である「オミクロン株 XBB.1 系統の成分を含む1価ワクチン（1価ワクチンとは、1つの株のみに対応したワクチンのこと）」

### 【接種券が届かない場合は】

一度もオミクロン株対応ワクチンを接種していない人や令和5年春開始接種の対象で接種を受けていない人には、新たに接種券は届きません。**以前、市から届いた手元に残っている接種券を使用してください。**

接種券が見当たらない場合は、再発行になります。小浜市新型コロナワクチンコールセンターに連絡してください。

### 接種券入りの封筒が届いたら、すぐに開封してください

□ 65歳以上の高齢者や基礎疾患がある人

同封されている用紙の「接種の日時・場所」を必ず確認してください。

□（左以外の）5歳以上の人で、オミクロン株2価ワクチンの接種を受けたことがある人

希望日時・場所を予約して、接種を受けてください。予約方法は、本ページ下を参照してください。

### 以下の場合、必ず早めに連絡してください

□ 接種の日時・場所の通知が届いたが、接種を希望しない

□ 接種の日時・場所を変更したい

予約専用WEBサイトから手続きするか、小浜市新型コロナワクチンコールセンターへ電話をお願いします。

□ 接種当日に都合で接種が受けられなくなった

【接種日が平日の場合】小浜市新型コロナワクチンコールセンターへ連絡をお願いします。

【接種日が土・日・祝日の場合】直接、接種予定の医療機関へ連絡をお願いします。

接種の予約・変更など

手元に接種券を用意

予約専用WEBサイト

新型コロナワクチン  
接種の予約

24時間受付中

インターネット簡単ご予約はこちら>



▲パソコンは市公式HPバナー(左)から、スマートフォンは二次元コード(右)からアクセス

電話など

小浜市新型コロナワクチンコールセンター

☎ 64・5654 FAX 64・5342

✉ vaccine-soudan@city.obama.lg.jp

令和5年2月28日までに、マイナンバーカードを申請して  
マイナポイントの申し込みを行っていない人へ

# マイナポイントの申し込みは 9月30日(土)までです

小浜市役所のマイナポイント申込支援窓口は  
9月30日(土)をもって閉鎖します

市庁舎（大手町）1階 特設窓口で  
マイナポイントの申し込みを支援しています

\\ 支援員が常駐 //

開設時間は平日の午前8時30分～午後5時  
※金曜日は午後6時30分まで

**★9月30日(土)は特別に開設します★**

開設時間は午前8時30分～午後5時

申し込みには、持ち物を用意してください

- マイナンバーカード + マイナンバーカードの暗証番号
- ポイントが受け取れる決済サービスのカードやID など
- 本人名義の預貯金口座の番号が分かる物（通帳など）

■問い合わせ先 広報・デジタル推進課 ☎ 64・6009



### 山を登り 大たいまつを奉納

あまご  
愛宕神社例祭で伏原区民約 30 人が直径 40～50 ㍎の大たいまつを担いで社を目指す(後瀬山・7月8日)



### 小浜・京都ルート 早期実現を求め団結

北陸新幹線小浜・京都ルート建設促進同盟会の決起集会に約 300 人が一堂に会する(遠敷・7月1日)



### 本市のウクライナ食料支援へ感謝

国際移住機関ウクライナ支援担当特使から感謝状贈呈とオンライン対談が実現(市庁舎・6月30日)



### 住民交流の場を「鯖街道楽市楽座」

遠敷コミュニティセンターで物販やワークショップなどが催され地域住民でにぎわう(市場・6月17日)

### 伝統の和菓子作り認められ

うえだひろと  
有限会社伊勢屋の上田浩人さんが全国和菓子協会の認定制度で今年「伝統和菓子職」の認定を受ける(市庁舎・7月6日)

### 高校生が地域の子どもたちと交流

若狭東高校生活創造科3年生の生徒らが課題研究で「チルフェス～夏 Ver.～」を開催(金屋・7月8日)





### 海へ出て漁師の仕事学ぶ

小浜小学校6年1組の児童が「ふるさとしごと塾」の一環としてタコかご漁を体験(宇久・6月22日)

### 正しく箸が持てる子どもを増やすために

年長児10人が「おはしの学校」で正しい箸の持ち方と動かし方を知る(口名田保育園・7月5日)



### ちゅうぶ 中風除けを祈るすり鉢くぐり

中風地蔵尊をまつる法雲寺ですり鉢くぐりが行われ参拝者が手を合わせ中風除けを祈願(四分一・7月1日)



### ボランティアで市内2カ所を美化

公益社団法人小浜市建設機構が真珠浜<sup>かいほうざん</sup>と海望山展望台公園の漂着物撤去と草刈りを実施(青井・6月27日)



### 住民の交流を増やし地域の活力へ

(一社)若狭青年会議所がイベント「若狭 DREAM フェスタ 2023」を開催し多くの来場者でにぎわう(まちの駅・6月25日)

### 海難事故ゼロを目指して

人魚の浜海水浴場で安全祈願式が実施され海水浴客の受け入れが始まる(白鳥・7月3日)



## お知らせ

認定こども園・  
保育園などの  
入園に向けた見学

子ども未来課 ☎64・6013



令和6年度の認定こども園・保育園などへの入園に向けて、公立・私立各園の見学ができます。

入園について聞きたいこと、相談したいことがあれば、気軽に見学に来てください。

▼とき 8月中旬〜9月中旬にかけて、各園が指定する日

※各園および子ども未来課窓口で一覧を配布。詳細は市の子育て支援情報サイト「すくすくおばまつり」(右の二次元コード)からも見ることが出来ます

▼問い合わせ 各園または子ども未来課まで

## 法務局が自筆の遺言書を預かります

福井地方法務局小浜支局 ☎52・0238

自筆証書遺言書の保管制度は、遺言者が作成した遺言書を法務局で長期間、確実に保管・管理することで、遺言書の紛失や利害関係人による破棄、改ざんなどを防ぐことができます

す。遺産相続手続きが円滑に行われるこの制度をぜひ利用してください。

※利用には、遺言者本人が法務局を訪れて申請する必要があります(予約制)。詳細は、問い合わせください

## 運転免許証の自主返納出張窓口を開設

生活安全課

▼対象 免許はあるけど運転をしない人、年齢を重ねて運転に不安を感じている人、家族から免許返納を勧められている人など

▼とき 8月24日(土)9時〜13時

▼ところ 市庁舎市民ホール(大手町)

▼持ち物 有効期限内の運転免許証  
※代理人が申請する場合は、他に必要な物がありますので、事前に電話で問い合わせてください

▼自主返納後に受けられる支援  
あいあいバス1年間無料バスカードおよび、コミュニティバスの回数券もしくはタクシー乗車券(いずれか1点/1万円分)

▼問い合わせ

【運転免許証の自主返納に関すること】

小浜警察署 ☎56・0110

【自主返納後の支援に関すること】  
生活安全課 ☎64・6007

## 小浜いきいき健診

健康管理センター ☎52・2222

▼とき 8月31日(土)

▼ところ 今富コミュニティセンター(和久里)

▼内容 特定・基本健診、がん検診(肺・胃・大腸・乳・子宮頸)、骨検診

▼申込期限 健診日の10日前(定員あり)

※特定健診は、加入している健康保険者から発行される受診券が必要

## 障がい者パソコン相談会

高齢・障がい者元氣支援課

▼対象 県内在住の障がい者

▼とき 8月5日(土)  
①11時〜11時50分、②13時〜13時50分、③14時〜14時50分

▼ところ 働く婦人の家(大手町)

▼内容 Word・Excel・インターネットの操作方法やデジタルカメラで撮影した写真の取り込み方などの体験・相談

▼料金 無料

▼定員 ①〜③の時間ごとに先着2名

▼申し込み方法 事前に県障がい者ITサポートセンターへ電話

▼申し込み・問い合わせ 県障がい者ITサポートセンター ☎0776・27・1555

## 農耕車などは申告が必要です

税務課 ☎64・6004

農耕車や建設機械など、小型特殊自動車を持っている人は、公道走行の有無に関わらず、市に申告が必要です。軽自動車税の課税対象となりますので、ナンバープレート(課税標識)の交付を受けてください。

なお、小型特殊自動車を処分する場合も、市に申告が必要です。

▼市に申告が必要な小型特殊自動車  
【農耕作業用車】  
農耕トラクター、コンバイン、動力運搬車、田植機など

【その他の特殊自動車】  
シヨベルローダ、ロードローラ、フォークリフトなどで、車両の大きさが長さ4.7m以下かつ幅1.7m以下かつ高さ2.8m以下

▼申告方法 必要な書類などを税務課に持参して手続き  
※申告に必要な書類は、車両の取得方法(販売店からの購入・市内外の人からの譲渡)の違いや、処分する場合など、状況によって異なりますので、税務課まで問い合わせください

※正当な理由なく申告をしなかった場合は、市税条例に基づき、10万円以下の過料が科せられます

## 公立若狭高等看護学院 オープンキャンパス

高齢・障がい者元気支援課



▼**とき** 8月5日(土)・19日(土)いずれも13時～15時30分

▼**ところ** 公立若狭高等看護学院(大手町)  
▼**申し込み方法** 事前に申し込みフォーム(右の二次元コード)または同学院のHPや電話で申し込んでください

▼**申し込み・問い合わせ** 公立若狭高等看護学院 ☎52・0162

## 県主催 大学生などの保護者向け 業界研究&就職セミナー

商工振興課



▼**対象** 県内外の大学、大学院、短期大学、高等専門学校などに在学している学生の保護者と就職支援担当の教職員  
※学生本人の参加も可

▼**とき** 8月19日(土)13時30分～16時20分

▼**ところ** プラザ萬象(敦賀市)  
▼**内容** 県内企業の説明や県内企業で働く魅力を紹介する「業界研究会」や現在の就職活動事情・就活生の親としての子どもとの接し方などを学ぶ「セミナー」

▼**定員** 先着30人

▼**申し込み方法** 事前に申し込みフォーム(左上の二次元コード)もしくは電話で申し込み

▼**申し込み・問い合わせ** アイビーエージェンツ株式会社 ☎0776・29・0888

## 健康管理センター4階部分の 指定管理者を決定しました

高齢・障がい者元気支援課 ☎64・6014

▼**指定管理者** 株式会社ふらむはあとリハビリねっと(南川町)

▼**指定期間** 12月1日～令和10年3月31日

▼**管理施設** 健康管理センター(南川町)の4階部分

### ▼指定管理者が行う主な業務

- 器具を活用した運動や軽度の運動による、子どもから高齢者に至る健康づくり・介護予防の指導
- 施設利用申請の受け付けおよび許可
- 施設利用料金の收受
- 施設や設備の維持管理



## マイナンバーカードでオンライン申請ができます

広報・デジタル推進課 ☎64・6009

子育て・介護などの手続きの一部を、インターネット上のサービス「マイナポータル」を通じ、オンラインで申請できます。自身のスマートフォンなど、マイナンバーカードの読み取りができる機器から手続きができますので、ぜひ利用してください。

### ▶オンライン申請ができる手続き

引っ越し	転出届、転入届手続きのための来庁予約
子育て	児童手当などの認定請求、保育施設などの利用申し込み、妊娠の届け出 など
介護	要介護・要支援認定の申請、介護保険負担限度額認定申請、居宅介護(介護予防)福祉用具購入費の支給申請 など
被災者支援	り災証明書などの発行申請

※手続き後、書類提出や面談が必要となる場合があります。手続きの方法など詳細は市公式HP(右の二次元コード)を参照するか、問い合わせてください



## 「こどもの人権相談」強化週間

～なんでもおしえてところのもやもや～

でんわそうだん じんけん ほん  
電話相談 (こどもの人権 110 番)

そうだんでんわほんごう  
相談電話番号

0120 (007) 110

※お金はかかりません

う っ け 付 け 日 時  
受け付け日時

8月23日(水)～29日(火)

8時30分～19時

(土・日曜日は10時～17時)

ライン SNS (LINE) での相談

アカウント名 SNS 人権相談  
けんさく 検索 ID @snsjinkensoudan

と あ せ ぶくいちほうほうむきくじんけんようごか  
問い合わせ 福井地方法務局人権擁護課  
☎0776・22・4210



## お知らせ



### 人権擁護委員

生涯学習スポーツ課 ☎ 64・6033

7月1日付けで、法務大臣から次の人が人権擁護委員に委嘱されました。任期は3年で、人権啓発・人権相談などの人権擁護活動に従事されます。

▼再任 田村和子さん、團野治和さん

▼新任 橋本長一朗さん

## 募集



### 高齢者よい歯のコンクール参加者

健康管理センター

県歯科医師会では、健康な歯と歯ぐきづくりへの意識を高めるため、「高齢者よい歯のコンクール」の参加者を募集しています。参加希望の人は申し込んでください。

▼対象 次の①～⑤すべてを満たす人

- ①県内在住
- ②9月30日(土)時点で満80歳以上
- ③自分の歯が20本以上残っている
- ④過去に本コンクールで受賞経験がない
- ⑤審査会場(近隣の歯科医院)へ行くことができる

▼応募期限 8月31日(木)

▼申し込み・問い合わせ 県歯科医師会 ☎ 0776・21・5511

### 市職員(保育士)

総務課 ☎ 64・6002



▼対象 昭和54年4月2日～平成16年4月1日に生まれた人

▼募集人数 2人程度

▼採用候補者試験

▼受付期間 8月1日(火)～8月25日(金)

▼1次試験 9月16日(土)

※詳しくは、市公式HP(右の二次元コード)を参照するか、問い合わせてください

### 市の歴史文化を生かした商品開発を支援

文化観光課 ☎ 64・6034



▼対象 市内に活動拠点がある企業・団体が行う歴史文化を活用した商品開発や観光サービスなど新たなビジネス展開にかかる経費

※令和5年度内に事業が終了すること

▼支援内容 対象経費の4分の3以内(上限50万円)を補助

▼採択件数 2件程度

▼応募期限 8月18日(金)

▼応募方法 文化観光課もしくは市公式HP(右の二次元コード)から

応募企画書を入力し同課へ提出

### 市交通指導員

生活安全課 ☎ 64・6007

▼対象 令和6年4月から活動できる市内在住の満20歳以上で健康な人

▼活動内容 毎週月・金曜日に通学路となる交差点での早朝街頭指導、交通安全県民運動期間中の街頭指導および啓発活動、小学校などのマラソン大会への協力など

▼募集人数 若干名

▼身分・手当 有償ボランティアとして手当を支給

▼申し込み・問い合わせ 生活安全課

▼対象 平日の昼間に、年度中3回程度開催する会議に出席できる18歳以上の市民

▼定員 2人以内

▼任期 令和6年3月31日(日)まで

▼申し込み方法 8月25日(金)までに

### 市公共施設個別施設計画検討会議の市民委員

営繕管財課 ☎ 64・6081



▼対象 平日の昼間に、年度中3回程度開催する会議に出席できる18歳以上の市民

▼定員 2人以内

▼任期 令和6年3月31日(日)まで

▼申し込み方法 8月25日(金)までに

▼申し込み方法 8月25日(金)までに

▼申し込み方法 8月25日(金)までに

▼申し込み方法 8月25日(金)までに

▼申し込み方法 8月25日(金)までに

▼申し込み方法 8月25日(金)までに

※詳細は、問い合わせてください

## 市の公共施設に関するアンケートに協力をお願いします

■問い合わせ 営繕管財課 ☎ 64・6081

市の公共施設に対して、市民の皆さんや施設の利用者がどのように思っているのかを把握し、今後の施設全体の管理の参考にするため、アンケートを実施します。協力をお願いします。

※5分程度で回答できます

▶対象 15歳以上の市民や施設の利用者

▶回答方法 福井県電子申請サービス(右の二次元コードもしくは <https://shinsei.e-fukui.lg.jp/Znn3qQLB>)または市内各コミュニティセンターで入手できる用紙で回答してください

▶回答締め切り 8月31日(木)



## 20歳の門出を祝う 小浜市はたちのつどい 2024 を開催します

生涯学習スポーツ課 ☎ 53・0064

### 【式典】

- ▶ **対象** 平成15年4月2日～平成16年4月1日に生まれた人
  - ▶ **とき** 令和6年1月7日㊤  
※時間未定。決定次第、市公式HP・広報おばまに掲載
  - ▶ **ところ** 文化会館（大手町）
- ※気象状況などにより、式典などの変更をすることがあります

### 【式典案内の送付時期】

- ▶ **市に住民登録がある人**  
12月上旬ごろに送付
- ▶ **市に住民登録がない人**  
11月24日㊤までに生涯学習スポーツ課に参加の申し込みがあった人には、12月上旬に当日の案内を送付します  
※申し込みのない場合でも「当日参加」はできます

### 参加対象の皆さんへ

一生に一度の思い出に「はたちのつどい2024」  
企画運営の実行委員をしてみませんか？

- ▶ **申し込み方法** 8月31日㊤までに、生涯学習スポーツ課まで電話で連絡してください

- ▶ **活動内容** 10月から3回程度の会議（日程は、実行委員と相談の上決定）を経て、当日の式典の受け付けや司会、式典後に行う催しの企画・運営を行います

※当日のみの式典のステージ補助スタッフとしての参加もできます。詳しくは問い合わせてください

## 児童や障がい者向けの 各手当の支給額が改定されます

子ども未来課、高齢・障がい者元気支援課

各手当の、令和5年4月分からの支給額は以下のとおりです。

手当名称	内容		担当・問い合わせ
児童扶養手当	支給対象	ひとり親家庭の親、一定の障がいの状態にある親、または親に代わって児童を養育している人	子ども未来課 ☎ 64・6013
	該当児童	18歳の誕生日を迎えた後の最初の3月31日までの間にある児童、または20歳未満で法に定める程度の障がいがある児童	
	手当	全部支給 44,140円(月額)、所得に応じて変動あり、2子以降は加算あり	
特別児童扶養手当	支給対象	障がいのある児童を養育する親、もしくは親に代わって児童を養育している人	高齢・障がい者 元気支援課 ☎ 64・6012
	該当児童	20歳未満で法令により定められた程度の障がいの状態にある児童	
	手当	1級 53,700円(月額)、2級 35,760円(月額)	
特別障害者手当	支給対象	身体障害者手帳1級・2級、療育手帳A1程度の障がいを重複するか、単一の最重度障がいであって常時特別の介護を要する20歳以上で在宅している人(3カ月以上入院している場合は該当しない)	高齢・障がい者 元気支援課 ☎ 64・6012
	手当	27,980円(月額)	
障害児福祉手当	支給対象	身体障害者手帳1級、療育手帳A1程度の障がいを持ち、常時介護を要する20歳未満の在宅の児童	高齢・障がい者 元気支援課 ☎ 64・6012
	手当	15,220円(月額)	

※各手当とも本人および家族の所得によって支給制限があります。詳しくは、問い合わせてください



# 小浜市 6月補正予算 主な事業を紹介します

## ■福祉事業所などにおける食材費高騰対策

食材費の高騰による利用者負担の増加を抑制するとともに、福祉事業所などが継続的・安定的なサービスを提供できるよう、食材費の高騰分の一部を緊急的に支援 1,131万円

【担当】高齡・障がい者元気支援課 ☎ 64・6014

## ■おばまハッピー割の発行※

物価高騰による負担増を踏まえ、市内の「ふく割」登録店舗での2,000円以上の買い物に対して、500円を割引く電子クーポンを発行 3,760万7,000円

【実施期間】8月～10月

詳しくは、ふく割HP（右の二次元コード）を参照してください

【担当】市民福祉課 ☎ 64・6011



※印は新規事業、説明文の後は予算額

## ■保育施設、小中学校などにおける食材費高騰対策

物価高騰の中でも、給食の質・量を維持するため、私立保育園に対し、給食食材費の物価高騰相当額を支援し、公立保育園、小中学校などの給食食材費の物価高騰相当額を公費負担

【私立保育園】346万8,000円、【小中学校】609万4,000円

【担当】保育施設は子ども未来課 ☎ 64・6013

小中学校は教育総務課 ☎ 64・6032

■住民税非課税世帯などに対する給付金を支給  
(詳しくは本ページ下) 9,571万円



## 住民税非課税世帯などへ

### 電力・ガス・食料品などの価格高騰に対する重点支援給付を行っています

「住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金」窓口（市民福祉課） ☎ 53・1111（平日9時～16時）

電力・ガス・食料品などの価格高騰による負担増を踏まえ、住民税非課税世帯などに対して、1世帯当たり3万円の給付金を支給しています。

支給の対象世帯、必要な手続きは以下のとおりです。返送や申請が必要な場合は、手続きをお願いします。

支給の対象世帯 (①・②のいずれか)	①住民税が非課税の世帯 令和5年6月1日において、小浜市の住民基本台帳に登録がある世帯で、世帯全員の令和5年度住民税が非課税の世帯		②予期せず家計が急変した世帯 令和5年1月～9月の収入が減少し「住民税非課税相当」の収入となった世帯 ※定年退職や季節性の売り上げ低下などによる収入の減少は含みません
	対象者の状況に応じて、市から必要な書類を送付しています。		給付金を受け取るには申請が必要です。 まずは、市民福祉課へ相談してください。 【申請期間】8月1日☎～10月31日☎
必要な手続き	「お知らせ通知」が届いた世帯 手続き不要です。市から指定口座に給付金を振り込みます。	「確認書（水色の用紙）」が届いた世帯 届いた書類に必要事項を記入し、その他必要な物を同封して、市民福祉課へ返送してください。	
	支給時期	「お知らせ通知」を参照してください。 受け付け後、1～2週間程度で支給します。	

## ■保育園からのおむつの持ち帰りをゼロに\*

保護者、保育士の負担軽減のため、おむつの持ち帰りをなくし、園で廃棄するための環境整備を実施 132万7,000円

【担当】子ども未来課 ☎ 64・6013

## ■通学路の安全対策

通学路緊急合同点検において報告された危険箇所（男山青井線）に対して、安全対策を実施 170万円

【担当】都市整備課 ☎ 64・6027

【補正予算の概要に関する問い合わせ】

財政課 ☎ 64・6010

（事業内容に関することは、各担当へ問い合わせてください）

## ■漁業者に対する燃油・飼料価格高騰対策

漁業者の経営安定化を図るため、燃油・飼料価格の高騰分の一部を支援 276万9,000円

【担当】里山里海課 ☎ 64・6024

## ■市内中小事業者などに対するエネルギー価格高騰対策\*

（詳しくは本ページ下） 5,698万8,000円

## 市内事業者エネルギー価格高騰対策支援事業の申請を受け付けています

【事業内容に関すること】商工振興課 ☎ 53・9705、【申請に関すること】小浜商工会議所 ☎ 52・1040

エネルギー価格の高騰などにより負担が増加している事業者を支援するため、エネルギーに関する経費の一部について、市独自の支援金を給付します。

### ▶対象事業者

令和4年4月～令和5年3月のいずれか1カ月の売り上げまたは売上総利益（粗利）が、前年の同月と比較して20%以上減少した月がある事業者で、市内に本社を置く法人または事業所を置く個人事業主

### ▶対象経費・給付額

令和4年4月～令和5年3月のいずれか任意の1カ月間に、事業用として使用したエネルギーに関する経費の2分の1で、1万円以上の支出額が対象（上限10万円）

《エネルギーに関する経費とは》電気・ガス・ガソリン・軽油・灯油・重油など

### ▶申請方法

**9月15日(金) 17時まで**に、必要書類を小浜商工会議所へ提出（郵送可）

ただし、提出書類に不備・不足がある場合は、再度提出をお願いすることがあります

### 【必要書類】

- 比較対象となる月の売り上げまたは売上総利益（粗利）が確認できる、税務申告に使用した売上台帳や帳簿などの書類の写し
- 事業用に使用したエネルギーに関する経費の支出額を確認できる領収書や引き落とし口座の通帳の写し
- 市内に本社・事業所・店舗があり、営業実態が確認できる書類の写し  
《法人》直近の事業年度分の法人税確定申告書別表一の写し  
《個人事業主》令和4年分所得税確定申告書第一表の写し
- 本人確認書類の写し（個人事業主のみ）  
本人確認書類は、運転免許証・マイナンバーカード・健康保険証・パスポート・住民票の中からいずれか1点
- 通帳の写し（給付金の振込先）
- 市内事業者エネルギー価格高騰対策支援事業交付申請書（様式第1号）および領収明細書（様式第2号）



様式は、商工振興課または小浜商工会議所で受け取れるほか、市公式HP（右の二次元コード）と小浜商工会議所HPから入手できます



# Event

市内の催し物情報を発信

## イベントスケジュール



2日(水)～  
9月30日(土)

ホンモノの硯をみてみよう  
～地域のたから 鳳足石硯と酒井家文庫～

時 10時～18時 所 市立図書館(白鬚) 金 無料

内 小浜市指定文化財「鳳足石硯」をテーマに酒井家文庫史料と宮川地区の大切な文化財の魅力伝えるミニ展示

問 小浜市の歴史と文化を守る市民の会事務局(文化観光課内) ☎64・6019

5日(土) 第2弾 夏休み特別イベント  
「缶バッジ作りとおはなし会&アニメ上映会」

時 10時30分～12時 所 市立図書館(白鬚) 対 3歳～小学生

内 自分だけのオリジナル缶バッジ作りやおはなし会、アニメ「おしりたんてい」の上映会を開催

申 8月4日(金)までに申し込み。  
先着20人

金 無料 問 市立図書館 ☎52・1042



19日(土) 第3弾 夏休み特別イベント  
かえってきた!夜のおぞ～いおはなし会

時 19時～20時 所 市立図書館(白鬚) 対 小学生とその保護者

申 8月2日(水)～16日(水)に申し込み。先着15組

金 無料 問 市立図書館 ☎52・1042

26日(土) おばま児童文学会「風夢」のおはなし会

時 11時～ 所 市立図書館(白鬚)

内 手あそびうた、絵本などの読み聞かせ

金 無料 問 市立図書館 ☎52・1042



26日(土) 小浜市総合卸売市場「市場 de マルシェ」

時 9時30分～ 所 小浜市総合卸売市場(川崎二丁目)

内 フードロスコーナーやキッチンカーなどが出店。毎月第4土曜日に開催

問 小浜市総合卸売市場 ☎52・1800

2日(水) 「丹後地域における文化財の保存と活用」講演会

時 18時～19時30分 所 市庁舎(大手町) 金 無料

内 地域内連携によるふるさと納税活用事業や京都府の先進事例を学ぶ

申 前日までに電話か右の二次元コードから申し込み

問 文化観光課 ☎64・6034



9日(水) つきイチ「バラエティー」

時 12時20分～13時 所 市庁舎 市民ホール(大手町)

内 「アンサンブル若狭」による「アンサンブルでつづる音楽の歴史」弦楽器の音楽演奏会

金 無料 問 文化会館 ☎53・9700

12日(土)・27日(日) 食文化館 季節の調理体験

時 いずれも10時～13時 所 食文化館(川崎三丁目)

内 「鯖カレー(若狭の名産品を使って)」をテーマに、麦ごはん、鯖缶のドライカレー、ミディトマトのマリネ、若狭いちじくの豆腐ムースの調理を体験



金 1,000円 申 3日前までに申し込み。各先着16人

問 食文化館 ☎53・1000

26日(土) スポーツ食育講演会

時 14時～15時半 所 食文化館(川崎三丁目) 金 無料

内 スポーツ現場から見る、運動を支える食事のポイントを学ぶ。講師: 櫻井郁美さん(日本ハム株式会社 公認スポーツ栄養士)

申 前日までに申し込み。定員: 現地100人、オンライン50人

問 食文化館 ☎53・1000 ✉ syoku-machi@city.obama.lg.jp

### 凡例

時 = 時間 所 = 会場 対 = 対象 内 = 内容  
問 = 問い合わせ先、申込先  
金 = 料金 申 = 申込締切、定員など

## 9月3日㊤ 令和5年度保護者セミナー 「愛着」と「発達」の関係って何だろう？

**時** 10時～12時 **所** サン・サンホーム小浜(遠敷)

**対** これから子育てをする人、0～6歳ごろの子どもを育てる保護者または支援する関係機関の職員

**内** 養育者と気がかりな子の愛着形成のポイントやこれからの子育てに役立つポイントを学ぶ

**申** 8月25日㊤までに申し込み

**金** 無料 **問** ココウタ CokoUta ☎ 53・2603

## 9月9日㊤ 第3回成人大学講座

「笑って笑ってストレス解消」をテーマに、口角を上げ、表情筋を鍛えるコツを学びます。たくさん笑って健康寿命を延ばしましょう！  
講師：山村恵子やまむらけいさん(仁愛大学 非常勤講師)

**時** 14時～15時30分

**所** 雲浜コミュニティセンター(城内二丁目)

**金** 無料 **申** 9月6日㊤までに申し込み。先着30人程度

※簡単な体操を行いますので、動きやすい服装で来場してください。

**問** 生涯学習スポーツ課 ☎ 64・6033

## 「小浜市総合文化祭短歌大会」の作品募集

小浜市総合文化祭短歌大会の作品を募集します。

▶ **応募点数** 1首/人

▶ **出 詠 料** 1,000円(高校生以下無料)

▶ **応募方法** 作品と名前を記載した用紙(任意様式)と郵便局で購入できる定額小為替を以下の住所へ郵送

▶ **応募締切** 9月4日㊤当日消印有効

▶ **問い合わせ** しばみよこ 芝美代子さん ☎ 090・2377・4593  
〒917-0354 小浜市和多田3-6

### ～開催情報～

▶ **日時** 11月12日㊤

受付：12時30分 開始：13時

▶ **会場** 文化会館

## 「小浜市総合文化祭川柳大会」の作品募集

小浜市総合文化祭川柳大会の作品を募集します。

▶ **応募点数** 事前投句題：「草」、「自由課題」/各3句以内  
当日投句題：「渡る」、「自由課題」/各3句以内

▶ **投 句 料** 無料

▶ **応募方法** 句、住所、氏名、電話番号を記載した用紙(任意様式)を文化会館へ持参

▶ **応募締切** 9月15日㊤必着

▶ **問い合わせ** 文化会館 ☎ 53・9700

### ～開催情報～

▶ **日時** 11月23日㊤㊤

受付：9時 開始：9時30分

▶ **会場** 文化会館

## 「三山ひろし特別公演」のチケット販売開始

三山ひろしさんによる「落語と歌謡ショー」特別公演のチケットを8月26日㊤から販売します。

▶ **販売価格** 5,500円/全席指定席  
3,900円/39歳以下限定  
(いずれも未就学児入場不可)

▶ **販売場所** ローソンチケット、そうがくどう 創楽堂(大手町)、  
まちの駅(白鬚)、文化会館(大手町)  
(車いす席チケットは文化会館、39歳以下限定チケットはあだかナル ☎ 06・6362・7610 でのみ購入可)

▶ **問い合わせ** 文化会館 ☎ 53・9700

### ～開催情報～

▶ **日時** 11月26日㊤

開場：13時30分 開演：14時

▶ **会場** 文化会館

## 「ふくいもっとラン&ウォークポイントラリー」開催

スマートフォン専用アプリ「スポーツタウン WALKER」を使ったオンラインイベントが開催中です。

▶ **内 容** スポーツを「する」、「みる」、「ささえる」でアプリ内ポイントをためて、抽選で景品を獲得

▶ **参加方法** 「スポーツタウン WALKER」をダウンロードし、会員登録

▶ **ポイント付与** 毎日のランニングやウォーキング、スポーツイベントに参加・観戦など、スポーツを「する」、「みる」、「ささえる」を行いポイントを獲得

▶ **景 品** ジーシーピー JCBギフトカード3,000円分など

▶ **問い合わせ** ふくい桜マラソン実行委員会事務局  
☎ 0776・20・0539

※詳しくは公式ホームページ(右の二次元コード)から確認してください



## ■ 8月の休館日

市立図書館	1日(火)・8日(火)・11日(金祝)・15日(火)・ 20日(日)・22日(火)・29日(火)
温水プール	8月の休館日はありません 11日(金祝)～16日(水)は10時～18時 ※11日(金祝)と15日(火)はレディースタイムなし
若狭図書学習センター	28日(月) ※24日(木)は2Fのみ休館
市民サービスコーナー	11日(金祝)・20日(日)

## ■ 8月の休日当番医

6日(日)	★小津外科医院(日吉) ☎52・0072
11日(金祝)	★しんたにクリニック(駅前町) ☎64・5321
13日(日)	中山クリニック(多田) ☎56・5588
20日(日)	★吉井医院(塩竈) ☎52・0028
27日(日)	★田中病院(遠敷十丁目) ☎56・5353

※★印の当番医の日は、小児患者は、杉田玄白記念公立小浜病院(大手町)で小児科医が休日診療を行います

## 8月の窓口延長について

市役所1階の窓口(市民福祉課、高齢・障がい者元気支援課、子ども未来課、税務課、環境衛生課、会計課)では、毎週金曜日(祝日・年末年始を除く)の執務時間を18時30分まで延長しています。

## ■ 子育て応援情報

※印のついた相談などは要予約です。相談は基本的に無料です。内容は変更される場合があります

催し	内容	とき	ところ・問い合わせ
ベビープール※	ベブイスイミングのインストラクターによる親子水遊びを楽しみましょう(要参加費)。	8月9日(水) 10時～11時	若狭総合公園温水プール ☎子育て支援センター ☎56・3386
お父さんとあそぼう※	運動保育士と親子ふれあひあそびを楽しみましょう(要参加費)。	8月20日(日) 9時30分～10時30分	
ママヨガ※	インストラクターによるヨガです(要参加費)。	8月23日(水) 10時～11時	子育て支援センター ☎同☎56・3386
誕生会※	今月誕生日を迎える友だちを祝いましょう(要参加費)。	8月30日(水) 10時～11時	
授乳育児相談	助産師による授乳育児の相談です。体重・ほ乳量の測定も可能。	8月2日(水)・30日(水) 10時～11時30分	働く婦人の家 ☎健康管理センター ☎52・2222
断乳・卒乳の話	断乳・卒乳を予定している母と子向けに断乳・卒乳に関する話と相談ができます(参加費300円)。	8月30日(水) 10時～11時	
スクスク元気っ子教室※	離乳食の相談、発育・発達、育児など子育て相談。身体計測も可能です。	8月8日(火) 10時～11時	サン・サンホーム小浜 ☎健康管理センター ☎52・2222

## ■ 高齢者いきいき情報

※8月の「カフェ・ぽ〜れ」、「おひさまカフェ」はありません。

## ■各種相談

※印のついた相談などは要予約です。相談は基本的に無料です。内容は変更される場合があります

相談名	内容	とき	ところ・問い合わせ
出張年金相談※	年金額の確認や、年金に関する手続きを行うことができます。	8月10日(木)・24日(木) 10時～12時、13時～15時	文化会館 ☎敦賀年金事務所 ☎0770・23・9905
結婚相談	結婚に関する相談に、婦人福祉協議会の相談員が応じます。	8月17日(木) 9時30分～11時30分	文化会館 ☎小浜市婦人福祉協議会 ☎090・4329・0346
結婚相談(本人のみ)		8月26日(土) 13時30分～15時30分	
弁護士無料相談※	法律問題全般について相談ができます。 ※7月25日(火)9時から予約可(先着順)	8月1日(火) 13時30分～15時	働く婦人の家 ☎福井弁護士会 ☎0776・23・5255
法律相談(消費生活トラブル)※	消費生活に関する相談に、弁護士や司法書士が応じます。	8月10日(木)・24日(木) 14時～16時	嶺南消費生活センター ☎同☎52・7830
高齢者専門相談(法律)※	遺産相続、土地問題などについて、弁護士が相談に応じます。	8月24日(木) 13時～16時	県社会福祉協議会嶺南支所 ☎同☎52・7833
司法書士無料相談	相続登記や成年後見などについて相談ができます。	8月3日(木) 9時～17時	県内各司法書士事務所 ☎福井県司法書士会 ☎0776・43・0601
「障がい者110番」地区相談※	障がいのある人の人権・相続問題などについて、弁護士や社会保険労務士が相談に応じます。	8月5日(土) 13時～15時	働く婦人の家 ☎県身体障害者福祉連合会 ☎0776・27・1632
空き家相談※	空き家の管理や活用方法について、司法書士や建築士などが相談に応じます。 ※8月7日(月)までに予約	8月15日(火)～17日(木) 9時～17時	市役所☎営繕管財課 ☎64・6073 ✉eizen@city.obama.lg.jp
女性向け出張就業相談	仕事に関する不安解消やキャリアアップなど、「働きたい」女性の相談に応じます。	8月2日(水) 10時～15時	働く婦人の家 ☎ふくい女性活躍支援センター ☎0776・41・4244
精神保健相談※	心の病気や、アルコール問題、認知症に関する相談に精神科医が応じます。	8月1日(火)・15日(火) 10時～11時30分	若狭健康福祉センター ☎同☎52・1300
エイズ、肝炎検査・相談※	匿名で、エイズ・肝炎に関する検査を受けることができます。 ※相談は、月～金の8時30分～17時	8月7日(月)・21日(月) 9時～10時30分	
臨床心理士による心の相談※	心や体の状態などに悩んでいる人や、その家族を対象に、臨床心理士が相談に応じます。 ※8月15日(火)までに予約	8月22日(火) 9時30分～11時30分	市役所 ☎高齢・障がい者元気支援課 ☎64・6012
こころの相談	心の悩みを相談してください。	①毎週(水)10時～16時 ②毎週(金)12時～17時	①市社会福祉協議会 ☎同☎56・5802 ②つみきハウス ☎同☎53・1190
心配ごと相談	介護など生活での困りごとの相談に応じます。	8月9日(水) 13時～16時	市社会福祉協議会 ☎同☎56・5802
特設人権相談	いじめ・体罰・暴行・虐待・差別に関するトラブルなどの相談に応じます。	8月16日(水) 13時～15時	働く婦人の家 ☎福井県方法務局小浜支局 ☎52・0238

体の動きを一つ一つ意識して

種目ごとに部員が相談して練習方法を決めていく小浜第二中学校陸上部では、1〜3年生計31人が練習に励んでいます。

渋谷さんは、中学生で本格的に陸上競技を始め1000メートルの選手に。1年生のころの記録は13秒台のところ、今年6月に行われた大会では、参考記録ながら11秒台へと躍進しました。「スタート後、上半身を起こす瞬間を見極め、早く最高速度に達するようにして、体に力を入れすぎず走るようにしています。また、練習

を他の部員に見てもらい、助言し合っています」と、語ります。

「途中で辞めるのは中途半端だから、最後までやり切りたいと思って陸上を続けてきました」と渋谷さん。2000メートル走や走り幅跳びにも挑戦し、現在は4000メートル走の選手としても自身の記録更新を狙います。「一つ一つの動きを意識していくと、記録も伸びてきて体力もつきます。今後、2年生には1年生とコミュニケーションを取りながら、頑張つて欲しいです」と、エールを送りました。



陸上部 キャプテン  
しぶたに りょうた  
**渋谷 涼太** さん  
(小浜第二中学校3年生)

次こそ北信越大会へ

部員4人が所属する若狭東高校女子硬式テニス部のキャプテンを1年の3学期から務める山口さんは、中学3年間、力を注いだソフトテニスの経験を生かし、高校から硬式テニスに挑戦しています。

「試合の中で相手の弱点を見つけ、相手の苦手なところに打ち込んで点を取ることがテニスの醍醐味で、相手からの球を直接打ち返す『ボレー』などを駆使し、速い展開で攻めることが得意」と、話す山口さん。「部員一人ひとりが課題を持って取り組み、

基礎を固めることを大切にしている」と、日頃から考えて練習に励みます。「人前で話すことは苦手だったが、キャプテンとして活動することで、徐々に克服し、今では、授業中に指名されても、すぐに答えられるようになった」と、キャプテンになってからの自身の変化を振り返る山口さんは、県内上位校が出場できる春の北信越大会に、昨年団体戦で出場。「今年には負けて出場できなかったのですが、来年は出場できるように頑張りたい」と、抱負を語ってくれました。



女子硬式テニス部 キャプテン  
やまぐち  
**山口 あい** さん  
(若狭東高校2年生)

スーパーマーケットのハーツわか  
 さ店（遠敷八丁目）で、すしや焼き  
 魚の調理を行うほか、商品の発注な  
 どを務める坂下さんは、「高校で学ん  
 だ経済のことに関わりがあり、体を  
 動かす仕事がしたい」と求人を見て  
 選んだ今の仕事に就いて2年目にな  
 ります。

坂下さんは、高校卒業後就職し、  
 水産部門に配属されてから、これま  
 で魚の調理に磨きをかけてきました。  
 「誰から見ても選ばれる商品にするた  
 め、調理した食品はきれいに盛り付  
 けることが重要です。お客さまに手  
 に取ってもらえる商品にしたいです」  
 と丁寧話し、相場によって変動す  
 る魚の売値を決める仕事に対しては、  
 「難しいですが、やりがいがあります」  
 と語ります。

現在、海外から来た実習生に身振  
 り手振りを交えて仕事を教える坂下  
 さん。「今後の目標は、水産部門の仕  
 事を後に入ってくる人につかり指  
 導できるようになること。何を質問  
 されても答えられる人になりたいで  
 す」と、話してくれました。



勤務先 福井県民生活協同組合 ハーツわかさ店  
 さかした はるな  
**坂下 日菜** さん (19歳)

**現場を知り、環境を整備する**

日々の仕事を行う傍ら、小浜商工  
 会議所青年部の理事も務めるなど、  
 積極的に地域貢献活動を行っている  
 坂下さんは、過去3番目の若さで小  
 浜市教育委員として、令和4年12月  
 から学校教育や生涯学習、スポーツ  
 などの発展に取り組んでいます。

「教育委員会では、学校に関するこ  
 とを扱うことが多い。毎月開催され  
 る委員会や式典への出席など、忙し  
 くもあるが、子どもたちのためにな  
 ることに参加できていることがうれ  
 しい」と、なるべく学校へ足を運び、

現場を知るよう心掛けている坂下さ  
 ん。「今の子どもたちは、探究学習な  
 どを通して、地域への思いを持つ子  
 が増えていると感じる」と、話します。

自身も2人の子どもを育てる坂下  
 さんは、「小浜の子どもたちには、小  
 浜の良いところをたくさん触れるこ  
 とで、将来小浜を守り、盛り上げて  
 くれる人に成長してほしい。自分も、  
 子どもたちが安心して生活できるよ  
 う、学校環境や地域を良くしていき  
 たい」と、意気込みを熱く語って  
 くれました。



小浜市教育委員会 教育委員  
 さかした たかひろ  
**坂下 貴洋** さん (35歳)



# 健康 生活のとびら

杉田玄白記念 公立小浜病院

■問い合わせ ☎52・0990

## やってみよう、尿漏れ改善に

### 「骨盤底筋体操」！

#### 尿漏れの経験はありませんか

咳やくしゃみをしたとき、重たいものを持ったときなどに尿漏れを生じて「あつ」と思ったことはありませんか？トイレにつくまでに尿が漏れそうになったり、水仕事をすると漏れそうになったりすることはありませんか？

尿漏れ（尿失禁）は40歳代の方の12%にみられます。また、その割合は年齢とともに増え、70歳代では約25%、80歳代では30%近くの方が経験しているといわれています。尿の出口や肛門は、骨盤底筋というハンモックのような筋肉で覆われており、これが緩んでくると尿漏れを生じやすくなります。

#### 体操で尿漏れを改善

「年のせいだから」と諦めていませんか？薬や手術で尿漏れを治す方法もありますが、自分でもできる体操があります。体操の方法は、女性の場合は肛



泌尿器科  
高原典子 医師

門と膈の間の筋肉を締めて、さらに体の中心に引き込むようにします。男性の場合は男性器を締めるような動きです。2秒締めて2秒緩める運動を5回行った後に、5秒締めて5秒緩める運動を5回行います。これを1セットとして、1日に5セットほどすると良いでしょう。まずは寝た状態でやってみて、できるようになったら座ったり立ったりしてやってみましょう。締めるだけでなく、緩める動作も大切です。

この体操をすることで特にお腹に力が入ったときの尿漏れを予防・改善することができるといわれています。効果もありません。効果がでてくるのは3〜6か月後からといわれていますので、根気よく続けましょう。



## 「ふくい桜マラソン 2024」のランナー募集

令和6年3月31日@開催「ふくい桜マラソン 2024」のランナーを募集します。  
募集種目は①マラソン (42.195km) ②ペアリレーマラソン (42.195km) ③5km ④1.5kmです。

### ①マラソン

- ▶定員 1万3,000人
  - ▶参加資格 満18歳以上
  - ▶参加料 14,000円
- ※アスリート応援枠は19,000円

### ②ペアリレーマラソン\*

- ▶定員 100組/200人
- ▶参加資格 満18歳以上の2人1組
- ▶参加料 25,000円/組

### ③5km

- ▶定員 1,300人
- ▶参加資格 中学生以上
- ▶参加料 一般：4,000円  
中高生：2,500円

### ④1.5km

- ▶定員 500人
- ▶参加資格 小学生以上
- ▶参加料 1,500円

### 【種目共通】

- ▶申込方法 インターネットサイト「RUNNET」から申し込み
- ▶問い合わせ ふくい桜マラソン実行委員会事務局 ☎0776・20・0539



大会HP



申込方法



\*2人1組でたすきをつなぎ、第1走者が約21.7km、第2走者が約20.5kmを走ります

# 歴史探訪 日本遺産物語

1500年続く若狭と都の往来の歴史を紹介します



## 江戸時代の感性を伝える若狭塗

わかさぬり

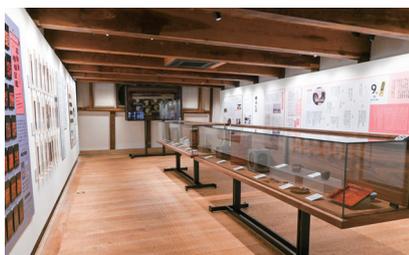
江戸時代から受け継がれる若狭塗は、小浜を代表する伝統工芸です。特に若狭の塗り箸は、小浜の主要産業であり、日本一の生産量を誇ります。

明治時代には、若狭塗の模様は200種類以上あり、多種多様な塗り方が存在しました。中には、現在よく見られる貝殻や卵の殻を使用した模様とは異なる塗り方もあります。また、鮮やかな色漆（しゅうせき）で塗られた作品も多く、特に青色や黄色の色漆を用いることは、全国的にも非常に珍しかったことから、若狭塗の職人が工夫して取り組んでいたことが伺えます。

小浜と言えば「海」を想像するように、昔の人々も同じように感じていたようで、実際、若狭塗には若狭の海を

表現した塗り方もあります。これらは、見る人に想像力を働かせ、自分なりに解釈する楽しみを与えてくれる現代アートのような魅力を持っており、昔の人々の豊かな想像力と表現力を感じることが出来ます。

若狭小浜の自然を大切に作る心から生まれた若狭塗は、伝統的な技術と当時の美意識を現在まで継承しています。私たちが知る若狭塗は、長い歴史の一部なのかもしれません。



▲「GOSHOEN」で展示されている若狭塗

----- 有料広告 -----

福井県シルバー人材センター連合  
高齢者活躍人材確保育成事業

### シルバー人材センター 会員募集

人のため、まちのために働き隊！  
60歳以上、  
元気はつつマン募集中！

(公社) 若狭シルバー人材センター  
小浜市遠敷 84-3-4 サン・サンホーム小浜内  
☎ (0770) 56-5115・FAX (0770) 56-5088

近くて安心！！

### 光おーちゃんネット

上り下り 1Gbps

月額 4,950円  
(プロバイダ料金を含む)

光おーちゃんネットなら  
過去に放送した「ワイドわかさ」を  
いつでもご覧いただけます！

詳しくはチャンネル0までお問合せ下さい。  
☎ 0770-52-7200

安心と信頼 地元の石屋さん  
お墓ディレクター(1級)在籍  
(日本石材産業協会登録第12-100024号)

## 有杉田石材店

お気軽にご来店下さい。  
お電話でのご相談も承ります。

小浜市小浜広峰 55  
☎ (0770) 52-0748・FAX (0770) 52-0853

## 編集後記

●今月号の特集(2・3P)でも紹介しましたNEST I N N O B A M A ウェブマガジン▼見てみると「小浜にこのようなお店があったなんて知らなかった」というお店が多数見つかり、実際に足を運ぶきっかけになりました▼今年は市外に出かける機会も増えていますが、小浜にも訪れてみたいところだらけ▼ウェブマガジンのほかにも、いろいろな情報を見て市内にかけようと思います(理)

●期間限定無料キャンペーンなどで手軽かつさまざまな本に触れる機会を与えてくれる電子書籍▼そこで出会った漫画にこんな言葉がありました▼「欠点とは、まだ使い道のみつかっていない才能である。」▼欠点はない方がよく、直すものだと思っていた私にとって、この言葉は考え方を変えるきっかけに▼欠点がないと思っている人は、才能の使い道を見つめる才能がある人なのかもしれません(将)



広報おばま  
No. 836 令和5年7月25日(火)発行  
本紙の一部には臭やましいユニバーサルデザインフォントを採用しています。



発行  
編集

福井県小浜市  
〒917-8585 小浜市大手町6番3号

企画部広報・デジタル推進課  
☎64・6009 FAX53・0742

ホームページ  
電子メール

印刷

https://www1.city.obama.fukui.jp/  
kouhou@city.obama.lg.jp  
若越印刷(株)小浜営業所



スプーンとアルミ箔の電池でオルゴールを鳴らす実験(松永保育園・6月22日)



今富小学校2年生がタマネギの収穫を体験(木崎・6月23日)

地域の出来事などをSNSで発信しています

市公式 Twitter



市公式 Facebook



小浜市防災メール

災害や避難の情報をお知らせします。  
登録は、右の二次元コードもしくは  
Webサイト(<https://mail.cous.jp/bou-saiobama/>)から手続きしてください



人の動き(7月1日)

【人口】28,128人(前月比 -60人)  
(前年同月比 -311人)  
【世帯数】12,217世帯

【男性】13,865人  
【女性】14,263人

【転入】28人【転出】73人  
【出生】13人【死亡】28人